



**puah s**  
vroedvrouwen

Artikel

Geboorteplan

## GEBOORTEPLAN

Jij bevalt en jullie baby wordt geboren! Voor beiden een bijzondere ervaring. Ook voor je partner een bijzonder moment. Hoe jij gaat bevallen hangt o.a. af van of jij en je baby gezond zijn, hoeveel balans er is in je bekken, bekkenbodem, en -spieren, wie je gaan helpen, waar je gaat bevallen, wie jij bent als persoon en andere factoren. Op een heel aantal dingen hebben we invloed, op andere niet geheel of geheel niet.

Wij gunnen het jullie om met een goed gevoel terug te kunnen kijken op je bevalling. Onderzoek heeft uitgewezen dat vrouwen die niet goed terugkijken op hun bevalling het vaak wijten aan het zich niet gehoord en begrepen voelen. Dat willen we proberen te voorkomen. Wij willen je graag begrijpen en aansluiten bij jullie wensen en behoeften, dus persoonlijke zorg leveren. Jij kunt ons daarbij helpen door eerlijk te vertellen wie je bent en wat je nodig hebt van ons.

In de 9 maanden dat je baby groeit in je buik, groeien jullie als vader en moeder toe naar het ouderschap. Je wordt je bewust van wie je bent en wie je wil zijn voor je kindje straks. Alle dingen die jij hebt meegemaakt tot nu toe maken hoe je reageert en handelt. Juist nu er een kindje op komst is, is het belangrijk om hierover na te denken. Hoe reageer je op onverwachte situaties? Wat ben je gewend om te doen als iets moeilijk wordt?

Naast dat jij bevalt, wordt je baby geboren. Als je je kindje wil helpen opgroeien tot een gezonde stabiele volwassene, zal je bij alles wat hierna komt, moeten bedenken wat de behoefte van je kind is in de situatie waarin je je bevindt en wat goed is voor hem of haar. Je kan daar niet vroeg genoeg mee beginnen. Denk bij het schrijven van dit plan dus ook aan de behoefte van je baby. Denk hierbij dat iedere ouder zijn uiterste best doet in zijn/haar opvoeding. Maar iedereen zal het net even anders doen en dat is oké.

Omdat je baby nog geen woordenschat heeft zal je bij je baby moeten denken aan de taal van zien, voelen en horen. Met deze zintuigen zal een baby moeten leren of de wereld waarin hij of zij terecht komt veilig, uitnodigend, accepterend is of het tegenovergestelde. We weten inmiddels dat deze vroege eerste ervaringen een basis leggen voor hoe je kind de rest van zijn of haar leven de wereld zal zien en ervaren. Erg belangrijk dus!

Je krijgt hierbij van ons een format, deze mag je gebruiken als handvat om je ideeën en wensen met ons te bespreken, dit zullen we doen tussen 30-36 weken. Upload jullie geboorteplan in je zwangerenportaal bij bestanden en print deze uit voor in je mapje. Diegene die je komt helpen bij jullie bevalling kan dit geboorteplan dan (nogmaals) doorlezen en de begeleiding afstemmen op wat jij/jullie nodig hebben. Wanneer je het samen met je partner maakt wordt het duidelijk wat jullie van elkaar kunnen verwachten.

Voel je niet verplicht alles in te vullen, vul vooral die dingen in die relevant zijn voor jezelf of ons en die je met ons wil bespreken.

Vind je het fijn om echt een werkboek te hebben en in te vullen, dan kun je bij ons een uitgebreid geboorteplan aanschaffen gemaakt door Eliane Coutinho (<https://www.meacoaching.nl/>), er is een inblikexemplaar op de praktijk in te zien. Dit complete werkboek kost €25,00.

Op onze website kun je uitgebreide informatie vinden over bevallen. Veel succes!

## Geboorteplan van

Adres

(zijn er bijzonderheden bv. route of parkeermogelijkheden):

Datum

**Wie zijn wij:** (denk hierbij specifiek aan je bevalling, hoe je dit voor je ziet)

*Waar zit jouw kracht (waar ben je goed in)?*

*Wat zijn je valkuilen (zwakke punten)?*

*Wat heb je hierin nodig van jezelf, je partner, verloskundige?*

*Waar zit de kracht van je partner?*

*Wat zijn de valkuilen van je partner?*

*Wat heeft je partner hierin nodig?*

*Hoe reageer jij op spannende/onbekende situaties en stress?*

*Hoe reageert je partner op spannende/onbekende situaties en stress?*

*Wat heb jij zelf nodig in dit soort situaties? (van jezelf, je partner en verloskundige)*

*Wat heeft je partner nodig in dit soort situaties? (van ons en van jou)*

### Het geboorteproces:

*De volgende 3 vragen zijn voor als je al een keer bent bevallen:*

*Hoe heb je eventueel je vorige bevalling(en) ervaren?*

*Wat was er fijn en zou je graag weer zo willen?*

*Wat vond je minder fijn en zou je graag anders willen? Welke mogelijkheden zie je hierin?*

**Voor iedereen:**

*Hoe zie je jouw bevalling voor je en waarom?*

*Een ruimte waar je je prettig en veilig voelt daar beval je makkelijker. Waar wil je graag bevallen en waarom:*

*Welke sfeer lijkt je fijn? (denk aan warmte, rust, muziek etc.):*

*Aanwezig en naast je partner/verloskundige en kraamzorg:*

*Je houding met regelmaat wisselen helpt je baby bij het naar de uitgang bewegen en geboren te worden. Zowel tijdens het ontsluiten als het persen helpt dit. Ook helpt het je in het omgaan met pijn en de tijd gaat sneller. Heb je bepaalde wensen t.a.v. houdingen of heb je beperkingen waardoor bepaalde houdingen lastig kunnen zijn voor je, zoals bijvoorbeeld zitten op je knieën?*

*Warmte, rust en ontspanning helpen om de hormonen oxytocine die sterke weeën maken en endorfine die je weer helpen extra te ontspannen hun werk te laten doen. Adrenaline door angst, kou, stress, verstoring of je niet veilig voelen werkt dit tegen. Iedereen ervaart pijn anders, veel van hoe je pijn ervaart speelt zich af in je hoofd. Wat kan jij zelf doen om te ontspannen en om te gaan met de golvende pijn van de weeën?*

*Wat kan je partner hierin doen, zeggen of juist laten?*

*Wat kunnen wij hierin betekenen?*

*Warm water helpt met ontspannen en douchen eventueel zittend op een krukje kan heel fijn zijn, maar een bad ook. Zou je in bad willen bevallen en zo ja, waar?*

*Hoe kijk je tegen pijnbestrijding aan?*

*Ben je op de hoogte van de voor-en nadelen van medicamenteuze pijnstilling tijdens de bevalling zie hiervoor onze website):*

*Wie willen jullie dat de baby aanpakt als hij of zij geboren wordt?*

*Wie knipt de navelstreng door als deze is uitgeklopt?*



*Wat willen jullie doen met de placenta?*

**Praktisch/zorgverlening:**

*Welke verwachtingen heb je van ons, verloskundige/gynaecoloog en van de kraamverzorgster/verpleegkundige:*

*Is de opvang voor de evt. andere kinderen geregeld en hoe?*

*Heb je alle benodigdheden geregeld voor de bevalling (kraampakket, klossen etc.)?*

*De meeste mensen bereiden zich goed voor op de bevalling, maar geven achteraf aan onvoldoende voorbereid te zijn geweest op de kraamtijd. Aangezien we nooit weten wie er misschien eerder bevalt; als er nu al dingen zijn die je hierover wil bespreken geef dit dan aan, anders komen wij er tussen 35-37 weken zwangerschap op terug. Denk aan; “weet je wat jullie kunnen verwachten, heb je nagedacht over eten, wie doet de boodschappen, hoe vaak heeft een baby voeding nodig, wanneer nodig je kraamvisite uit, wat verwacht je te kunnen doen op een dag, wat verwacht je van je lichamelijke herstel, heb je gedacht aan hulp bij oppas voor je andere kinderen, etc. etc. Kijk voor meer informatie op <https://deverloskundige.nl/net-bevallen/subtekstpagina/89/wennen-aan-nieuw-leven/>*

*Overige te vermelden dingen t.a.v. de bevalling:*

## Om veilig te kunnen bevallen zijn er een aantal dingen waar jullie rekening mee mogen houden:

- Ook al bevallen er niet veel vrouwen in bed, na de geboorte van je kind is het heerlijk om te kunnen liggen. Zorg ervoor dat de werkhoogte van je bed tussen de 75-85 cm is (bovenkant van het matras gemeten vanaf de grond). Dit is niet alleen belangrijk voor je bevalling, maar ook voor de kraamzorg de rest van de week. Dus ook al ben je niet van plan om in bed te bevallen, je bed mag omhoog!
- Klossen kan je bestellen via medipoint.
- Zorg ervoor dat er aan één kant van het bed voldoende ruimte is om te staan (ongeveer 60 cm).
- Zorg voor goede verlichting
- Zorg voor een stabiel matras. Een waterbed is niet stabiel genoeg. Als je een extra matras wilt gebruiken om je bed de juiste hoogte te geven, dan is het nodig daar een extra plank onder te leggen om het bed niet door te laten zakken.
- Zorg dat je matras beschermd is. Dit kan met het blauwe zeiltje uit het kraampakket of een plastic hoeslaken of waterafstotende molton. (o.a. te koop bij de Hema of een thuiszorgwinkel.) Zorg er in elk geval voor dat het matras in zijn geheel beschermd is, dus ook aan je partners kant.
- Als je thuis bevalt verdient het de voorkeur om op de begane grond of de 1<sup>e</sup> etage te bevallen. Bevallen op de 2<sup>e</sup> etage alleen in overleg met ons.
- Zorg ervoor dat de trap vrij van spullen is.
- Als je thuis wil bevallen zorg er dan voor dat de kamer waarin je bevalt verwarmd kan worden tot minimaal 20°C. We raden je aan om vanaf het moment dat de weeën beginnen de bevalkamer te verwarmen.
- Zorg dat je huis 's nachts makkelijk te vinden is; verlichting aan, huisnummer goed te lezen. Zijn er omleidingen, wegafsluitingen etc., breng ons op de hoogte.
- Als je in het Ziekenhuis wil bevallen of er toch een reden ontstaat om naar het ziekenhuis te vertrekken dan is het handig als je een euromuntje in de auto hebt liggen, je kan alleen gebruik maken van rolstoelen met een euromunt.
- Als je gebruik wil maken van de TENS dan kan je deze huren via [Puah's shop](#), te vinden onder "essentials". Je kan de TENS ook veelal aanvragen bij je verzekering.

Denk je dat bovenstaande punten problemen opleveren, bespreek dit dan met ons.